

12月 給食だより

小千谷市学校給食センター
2025年12月

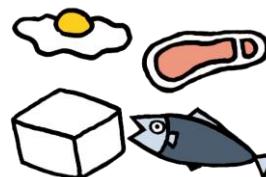
こんげつ もくひょう さむ ま しょくじ
今月の目標 寒さに負けない食事をしよう

～免疫力を高める食事のポイント～

さむ 寒さが身に染みる季節となりました。免疫力が低下すると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めて、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

たんぱく質はたっぷりと！

さかなにくたまご大豆・大豆
製品、牛乳・乳製品は、
からだ体を作るたんぱく質を
たくさん含み、寒さに
負けない丈夫な体をつ
くります。



はな ねんまく つよ のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

かぜなどのウイルスはのどや鼻から侵入してきます。
ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を
高めます。



しちつ じょうす りょう 脂質も上手に利用！

あぶらしほうしちつ
油や脂肪などの脂質は
すこりょうでたくさんの
エネルギーを出し、体を
あたためてくれます。ただし
とりすぎには注意しま
しょう。



まいにち 毎日とりたいビタミンC！

からだていこうりょくたか
体の抵抗力を高めます。
くだものだけでなく、
やさいやいも類にも多く
含まれています。



外出後と食事前の手洗い・うがい

て手にはかぜなどのウイルスが付着していることがあります。
そのまま食べると手から口、鼻を通ってウイルスが体内に
侵入してきます。ていねいな手洗いでウイルスを流し落と
しましょう。



月	火	水	木	金
1 フレンチサラダ ごはん 生揚げがホワイトアウト!? 豆乳おろしソース 721kcal/25.2g/2.3g 831kcal/27.8g/2.7g 856kcal/28.4g/2.7g	2 しょうゆの実ナムル ごはん ヤンニョムチキン 春雨スープ 657kcal/24.7g/2.1g 768kcal/28.2g/2.3g 793kcal/28.8g/2.3g	3 コンコンコンソメスナック ごはん ひじきとツナの佃煮 カレー鍋 725kcal/24.6g/2.3g 871kcal/28.9g/2.6g 896kcal/29.5g/2.6g	4 しょうゆフレンチ ごはん 煮込みハンバーグ オニオンスープ 718kcal/27.0g/2.5g 805kcal/29.2g/2.7g 830kcal/29.8g/2.7g	5 カロテンサラダ ごはん ひじきと大豆のチーズ焼き 大根スープ 699kcal/24.6g/2.3g 838kcal/29.4g/2.7g 863kcal/30.0g/2.7g
8 わかめとじやこのサラダ ごはん 沢煮椀 689kcal/26.2g/2.6g 804kcal/30.3g/2.8g 829kcal/30.9g/2.8g	9 和風スパゲッティサラダ ハヤシライス(麦ごはん) 698kcal/22.5g/2.3g 834kcal/26.2g/2.7g 859kcal/30.9g/2.8g	10 おかかさりさい ごはん 厚焼きたまご みそ煮込みおでん 679kcal/27.1g/2.3g 791kcal/31.7g/2.6g 816kcal/32.3g/2.6g	11 茎わかめのカレー炒め 大麦めん れんコンーンシーマイ 鶏ごぼう汁 727kcal/32.1g/3.9g 875kcal/38.3g/4.5g 900kcal/38.9g/4.5g	12 テーマ: 好きな給食 【片貝中1年リクエストメニュー】
15 切干大根の炒め煮 わかめごはん あじ鰯の塩麹焼き 654kcal/32.0g/2.9g 772kcal/35.8g/3.3g 797kcal/36.4g/3.3g	16 切干大根の梅サラダ ごはん レバーのオーロソース 体あたまる酒かす汁 764kcal/26.9g/2.4g 902kcal/31.2g/2.7g 927kcal/31.8g/2.7g	17 磯マヨ和え ごはん 高野豆腐と青菜の炒め煮 みぞれ汁 653kcal/25.4g/2.1g 763kcal/28.9g/2.3g 788kcal/29.5g/2.3g	18 海藻サラダ 紙袋に入れます ごった煮 きなこ揚げパン 642kcal/27.0g/3.3g 789kcal/32.9g/3.9g 814kcal/33.5g/3.9g	19 【おぢやっ子わくわくメニュー】 「減塩メニュー」
22 【冬至メニュー】 運を呼ぶきんぴら さわら鰯のゆずこしょうソースかけ ごはん 冬至のなんきんみそ汁 691kcal/30.9g/1.8g 787kcal/34.0g/2.3g 812kcal/34.6g/2.3g	23 【クリスマスマニュ】 星のチーズ入りサラダ ごはん クリスマスツリー(ハンバーグ) カレーライス～クリスマツリーを添えて～(麦ごはん) 710kcal/24.2g/2.3g 872kcal/29.8g/2.9g 897kcal/30.4g/2.9g	24 給食なし 冬至にかばちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっと昼夜が短く、夜が長めです。この間にかばちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。 冬至にかばちゃ・ゆず 冬至は1年のうちで、もっと昼夜が短く、夜が長めです。この間にかばちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。 給食開始日は 1月8日(木)です! お楽しみに♪		
★12月のおぢやっ子わくわくメニューのテーマは「減塩」です! ～無理なくできる減塩ポイント～				
①しょうゆ、ソースなどはかかるのではなく、つける! ②めん類の汁は飲み干さない!お汁に多くの食塩が含まれている! ③汁物は具だくさんがおすすめ!野菜に多く含まれるカリウムは塩を排泄する働きがある! ④加工食品やインスタント食品の見えない塩にも要注意!栄養価の表示を見て! ⑤レモン、酢や香辛料でおいしく減塩!香りには減塩効果がある!				

2025年

12月の食品表



きゅう こんだて しきくさい へんこう
急な献立・食材の変更もあります。
りょうしょう ご了承ください。

日	曜	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>からだのエネルギーになる食品	
		1群(肉、魚、卵、豆等)	2群(乳、海藻、小魚等)	3群(緑黄色野菜)	4群(淡色野菜、果物、きのこ等)	5群(穀類、いも類、砂糖等)	6群(あぶら)
1	月	生揚げ、豆乳、ハム、肉団子、ベーコン	牛乳	人参、ブロッコリー、トマト	大根、えのき、もやし、キャベツ、とうもろこし、玉ねぎ、エリンギ、にんにく	米、じゃがいも、かたくり粉、砂糖	油、オリーブ油
2	火	鶏肉、油揚げ、ベーコン、みそ	牛乳	人参、小松菜	もやし、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、玉ねぎ、えのき、きくらげ	米、春雨、砂糖	ごま油
3	水	ツナ、大豆、豆腐、油揚げ、豚肉	牛乳、ひじき、あおのり	人参、小松菜	れんこん、ごぼう、白菜、もやし、えのき	米、さつまいも、かたくり粉、砂糖	油
4	木	ハンバーグ、ハム、ベーコン、油揚げ	牛乳	人参、小松菜、パセリ	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、もやし、ねぎ、とうもろこし、えのき	米、砂糖	油
5	金	豚肉、大豆、チーズ、ハム、鶏肉、油揚げ	牛乳、ひじき、寒天	人参、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカ、チンゲン菜	玉ねぎ、エリンギ、とうもろこし、大根、えのき	米、春雨、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、オリーブ油、ごま油
8	月	ホキ、ツナ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、ちりめん、わかめ	人参、キヌサヤ	もやし、きゅうり、とうもろこし、ごぼう、たけのこ、えのき	米、フライドポテト、春雨、砂糖	油、ごま油
9	火	豚肉、大豆、鶏肉、	牛乳、かつお節	人参、トマト、小松菜	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、とうもろこし、キャベツ	米、麦、スパゲッティ、じゃがいも、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、油
10	水	卵、納豆、鶏肉、生揚げ、がんも、竹輪、みそ	牛乳、昆布、かつお節	人参、小松菜、野沢菜漬け、いんげん	たくあん、大根、こんにゃく	米、砂糖	
11	木	鶏肉、油揚げ、豚肉、鶏肉、さつま揚げ、なると	牛乳、茎わかめ	人参、いんげん	キャベツ、ねぎ、ごぼう、玉ねぎ、れんこん、しょうが、とうもろこし	大麦めん、かたくり粉、砂糖	ごま油
12	金	鶏肉、ツナ、ベーコン、油揚げ	牛乳、のり	人参、小松菜	もやし、レモン、大根、玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが	米、じゃがいも、かたくり粉、米粉、砂糖	油、ごま油
15	月	あじ、さつま揚げ、油揚げ、豚肉、大豆、みそ	牛乳、わかめ	人参	大根、白菜、ねぎ、えのき、こんにゃく、切干大根、枝豆、しょうが	米、じゃがいも、砂糖	油
16	火	豚肉、豚レバー、みそ、ツナ、生揚げ	牛乳、寒天	人参、小松菜、チンゲン菜	切干大根、もやし、梅、大根、えのき、メンマ	米、かたくり粉、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、油、ごま油
17	水	高野豆腐、かまぼこ、鶏肉、油揚げ	牛乳、のり、かつお節	人参、チンゲン菜、小松菜	玉ねぎ、たけのこ、しょうが、もやし、白菜、大根、ごぼう、えのき、ねぎ	米、砂糖	ソイエッグ マヨネーズ、油
18	木	きな粉、ツナ、生揚げ	牛乳、海藻ミックス	人参、いんげん	もやし、きゅうり、とうもろこし、大根、こんにゃく	米粉パン、じゃがいも、砂糖	油、ごま油
19	金	鶏肉、ハム、生揚げ	牛乳	人参、小松菜、ブロッコリー	もやし、キャベツ、とうもろこし、レモン、玉ねぎ、大根、にんにく、しょうが	米、さつまいも、はちみつ、砂糖	油
22	月	さわら、豚肉、鶏肉、油揚げ、大豆、みそ	牛乳	人参、ピーマン、かぼちゃ	ねぎ、しょうが、ゆず、れんこん、エリンギ、こんにゃく、メンマ、白菜、ねぎ	米、砂糖	油、ごま油
23	火	鶏肉、ハンバーグ、大豆、ハム、チーズ	牛乳	人参、グリンピース、ブロッコリー	玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、とうもろこし	米、麦、じゃがいも	油